

تمرينات ترويحية وأثرها في انخفاض قلق الحالة للدرس الرياضي العملي لدى طلاب كليات الغير الاختصاص

م.م. محمد هاني حسين

العراق. جامعة القادسية. كلية الفنون الجميلة

Mohammed.hani@qu.edu.iq

#### الملخص

أن طلاب المرحلة الأولى في جميع كليات الغير الاختصاص لديهم النشاط الرياضي العملي والنظري وأثناء خوضهم لهذا النشاط الأسبوعي قد يتعرضون الى ضغوط نفسية ناتجة عن بعض العوامل الداخلية والخارجية والتي تؤثر على انفعالهم سواء كان الانفعال سلبياً أو إيجابياً قد يؤثر على فعاليتهم وبالتالي يؤثر على نتيجة نشاطهم من خلال ظهور حالة القلق في أدائهم لكافة الأنشطة الرياضية التي يعطيها لهم مسؤولي الشعب في تلك الكليات ، وتكمن أهمية البحث في التعرف على قلق الحالة الذي يتأثر بها الطلاب في هذه الكليات عن طريق بعض المؤشرات الفسيولوجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) ، ووضع تمرينات ترويحية (نفسية) لرفع هذا الجانب النفسي (قلق الحالة) وجعلهم بأفضل حالة صحية متكاملة مع الجوانب الأخرى مثل الجوانب (البدنية ، والمهارية .. الخ) لأداء ما يتطلب منهم أدائه وأن ذلك يأخذ حيزاً كبيراً من تفكير المختصين ويكون قادراً على أداء واجبه على أتم وجه وأحسن صورة ، ولقلة استخدام برامج ترويحية (نفسية) مع تعلم المهارات المعطاة من قبل مسؤولي الأنشطة الرياضية في كليات الغير الاختصاص لأغلب الألعاب الرياضية ومن خلال المقابلات الشخصية والاستبيان الذي اعده الباحث لمعرفة تطبيق البرامج الترويحية (النفسية) ضمن أنشطتهم اللاصفية والتركيز على ناحية قلق الحالة واثاره لذا أرتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة لمعرفة مستوى قلق الحالة لدى طلاب كليات الغير الاختصاص من خلال ممارستهم للأنشطة اللاصفية ومن ثم وضع تمرينات ترويحية (نفسية) ضمن الدروس المعدة من قبل مسؤولي الأنشطة اللاصفية في هذه الكليات لتقليل قلق الحالة من خلال مؤشرات فسيولوجية (ارتفاع معدل ضغط الدم ، وزيادة معدل ضربات القلب) ووضعها تحت تصرف العاملين والمختصين في هذه الكليات للاستفادة منه لرفع مستواهم والوصول الى أفضل أداء للمهارات المعطاة وفي كل الفعاليات ، والغرض من الدراسة هو إعداد تمرينات ترويحية (نفسية) وتطبيقها في الأنشطة اللاصفية لطلاب كليات الغير الاختصاص لتقليل من قلق الحالة لديهم ، والتعرف على هذا القلق من خلال مؤشرات فسيولوجية (ارتفاع معدل ضغط الدم ، وزيادة معدل ضربات القلب) ، وهل لهذه التمرينات الترويحية (النفسية) الأثر الواضح والملموس في تغير هذا الجانب النفسي (قلق الحالة) لبعضهم ، وهل توجد فروق بين الذين يقومون بتنفيذ هذه التمرينات الترويحية (النفسية) ضمن الأنشطة اللاصفية الممارسة عند أدائهم لبعض المهارات بمختلف الفعاليات وغيرهم في العينة نفسها

الكلمات المفتاحية: تمرينات ترويحية ، قلق الحالة ، الدرس الرياضي العملي ، كليات الغير الاختصاص

Recreational exercises and their impact on decreasing anxiety for the practical sports lesson among students of non-specialized colleges

Assistant Lect. Mohamed Hani Hussein

Iraq. Al-Qadisiyah University. College of Fine Arts

Mohammed.hani@qu.edu.iq

---

Abstract

The first-stage students in all non-specialized faculties have practical and theoretical sports activity, and while they engage in this weekly activity, they may be exposed to psychological pressures resulting from some internal and external factors that affect their emotion, whether the emotion is negative or positive, which may affect their effectiveness and thus affect the result of their activity. During the emergence of a state of anxiety in their performance of all the sports activities given to them by the people's officials in those colleges. The significance of the research lies in identifying the anxiety of the situation that students in these colleges are affected by some physiological indicators (blood pressure rate, heart rate), and putting exercises Recreational (psychological) to raise this psychological aspect (status anxiety) and make them in the best state of health integrated with other aspects such as (physical, skill..etc) to perform what is required of them and that this takes a large part of the specialists' thinking and is able to perform his duty to the fullest and better image, and the lack of use of recreational programs (psychological) with learning the skills given by officials of sports activities in colleges other than the specialization of most sports and through personal interviews , a questionnaire prepared by the researcher to know the application of recreational (psychological) programs within their extra-curricular activities and focus on the aspect of anxiety and its effects, so the researcher decided to delve into this problem to identify the level of anxiety among students of non-specialized colleges through their practice of extra-curricular activities and then put recreational (psychological) exercises within the lessons prepared by the officials of extra-curricular activities in these colleges to reduce the anxiety through physiological indicators (high blood pressure, increased heart rate) and put them at the disposal of workers and specialists in these colleges to benefit from it to raise their level and reach the best performance of the skills given and in all activities. The purpose of the study is to prepare recreational (psychological) exercises and apply them in extra-curricular activities for students of non-specialized colleges to reduce the anxiety of their condition, and to identify this anxiety through physiological indicators (high blood pressure, increased heart rate), and are these recreational (psychological) exercises have clear and tangible effect on changing this psychological aspect (state anxiety) for some of them, and are there differences between those who carry out these recreational (psychological) exercises within the Extra-curricular activities practice when they perform some skills in various activities and others in the same sample?

Keywords: recreational exercises, anxiety, practical sports lesson, non-specialist colleges

## 1- المقدمة:

يعد التقدم العلمي من متغيرات عصرنا الحديث اذ الحياة بما فيها الجانب الرياضي الذي يتفاعل مع العلوم الإنسانية والنفسية لإعداد الفرد إعداداً متزن يمهد للوصول الى المستويات العليا في الفعاليات الرياضية .

(أحمد أمين فوزي ، 2003 ، ص27)

وأن علم النفس الرياضي هو العلم التطبيقي لمعظم فروع علم النفس حيث يهتم بدراسة السلوك الإنساني الذي يصدر خلال الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها ومجالاتها وذلك بهدف فهم السلوك والتحكم فيها والتنبؤ به من أجل العمل على تطويره والارتقاء به وإيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التطبيقية في التربية البدنية والرياضية والتنافسية والترويحية الرياضية .

فالإعداد النفسي قبل الأداء الرياضي من الأمور المهمة لانه يؤثر في النواحي البدنية والذهنية والانفعالية للطلاب ، ويتوقع ان يكون هناك مستوى أمثل من التعبئة أو الطاقة لديهم حتى تحقيق أفضل مستوى لأدائهم وهي تشمل الطاقة البدنية والعقلية (النفسية) وان أي خلل في نوعي الطاقة يؤثر سلبياً في مستوى هذا الأداء .

فاذا كانت الطاقة البدنية يمكن تنظيمها والتحكم بها من خلال تخطيط حمل التدريب فان الطاقة العقلية (النفسية) يمكن للتحكم بها من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على أفكاره وانفعالاته .

(سهاد عبد علكم ، 2007 ، ص2)

وأن طلاب المرحلة الأولى في جميع كليات الغير الاختصاص لديهم النشاط الرياضي العملي والنظري وأثناء خوضهم لهذا النشاط الأسبوعي قد يتعرضون الى ضغوط نفسية ناتجة عن بعض العوامل الداخلية والخارجية والتي تؤثر على انفعالهم سواء كان الانفعال سلبياً أو إيجابياً قد يؤثر على فعاليتهم وبالتالي يؤثر على نتيجة نشاطهم من خلال ظهور حالة القلق في أدائهم لكافة الأنشطة الرياضية التي يعطيها لهم مسؤولي الشعب في تلك الكليات ويظهر ذلك من خلال عدم التركيز والانتباه والتردد والقلق خاصة قبل وفي أثناء الأداء للمهارات المطلوب أدائها من قبلهم ، فضلاً عن القدرة على معالجة المعلومات المرئية المحيطة بهم .

وتكمن أهمية البحث في التعرف على قلق الحالة الذي يتأثر بها الطلاب في هذه الكليات عن طريق بعض المؤشرات الفسيولوجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) ، ووضع تمارين ترويحوية (نفسية) لرفع هذا الجانب النفسي (قلق الحالة) وجعلهم بأفضل حالة صحية متكاملة مع الجوانب الأخرى مثل الجوانب (البدنية ، والمهارية .. الخ) لأداء ما يتطلب منهم أدائه وأن ذلك يأخذ حيزاً كبيراً من تفكير المختصين ويكون قادراً على أداء واجبه على أتم وجه وأحسن صورة .

وان قلق الحالة هو مؤثر نفسي يظهر في أغلب الألعاب المؤداة وهو من الحالات الانفعالية التي تواجه الطلاب قبل واثاء أداء المهارات المختلفة ذلك يؤدي الى تغييرات فسيولوجية وإدراكية ومعرفية وسلوكية وتفاعلها مع بعضها يؤدي الى ارتفاع معدل ضغط الدم ، وزيادة معدل ضربات القلب . . . الخ ، اما من الناحية الادراكية والمعرفية والسلوكية يواجههم صعوبة في استرجاع المعلومات وعدم القدرة على استقبالها من المدرس أو المدرب أو من الزملاء ، ولقلة

استخدام برامج ترويحوية (نفسية) مع تعلم المهارات المعطاة من قبل مسؤولي الأنشطة الرياضية في كليات الغير الاختصاص لأغلب الألعاب الرياضية من خلال المقابلات الشخصية والاستبيان الذي اعده الباحث لمعرفة تطبيق البرامج الترويحوية (النفسية) ضمن أنشطتهم اللاصفية والتركيز على ناحية قلق الحالة واثاره لذا أرتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة لمعرفة مستوى قلق الحالة لدى طلاب كليات الغير الاختصاص من خلال ممارستهم للأنشطة اللاصفية ومن ثم وضع تمرينات ترويحوية (نفسية) ضمن الدروس المعدة من قبل مسؤولي الأنشطة اللاصفية في هذه الكليات لتقليل قلق الحالة من خلال مؤشرات فسيولوجية (ارتفاع معدل ضغط الدم ، وزيادة معدل ضربات القلب) ووضعها تحت تصرف العاملين والمختصين في هذه الكليات للاستفادة منه لرفع مستواهم والوصول الى أفضل أداء للمهارات المعطاة وفي كل الفعاليات . ويهدف البحث الى:

- 1- إعداد تمرينات ترويحوية (نفسية) وتطبيقها في الأنشطة اللاصفية لطلاب كليات الغير الاختصاص للتقليل من قلق الحالة لديهم
- 2- التعرف على هذا القلق من خلال مؤشرات فسيولوجية (ارتفاع معدل ضغط الدم ، وزيادة معدل ضربات القلب) ، وهل لهذه التمرينات الترويحوية (النفسية) الأثر الواضح والملموس في تغير هذا الجانب النفسي (قلق الحالة) لبعضهم ، وهل توجد فروق بين الذين يقومون بتنفيذ هذه التمرينات الترويحوية (النفسية) ضمن الأنشطة اللاصفية الممارسة عند أدائهم لبعض المهارات بمختلف الفعاليات وغيرهم في العينة نفسها .

## 2- اجراءات البحث:

- 2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث
- 2-2 مجتمع وعينة البحث:

أشتمل مجتمع البحث على طلاب كلية الفنون الجميلة-جامعة القادسية للعام الدراسي 2018-2019 المرحلة الأولى والبالغ عددهم (85) طالب لقسمي الفنون والمسرح ، حيث تم اختيار عينة البحث وهم طلاب قسم المسرح وعددهم (35) طالب حيث يتم تطبيق الجانب العملي للأنشطة اللاصفية لديهم وهي مادة دراسية في هذا المستوى الدراسي ، وأن الطلاب الذين تم إجراء التمرينات الترويحوية (النفسية) عليهم فعلياً بلغ عددهم (24) طالب (الطلاب الأكثر دواماً وحضوراً في الدرس) واستبعاد الطلاب الاخرين لعدم حضورهم لأسباب قد تكون الغياب أو مرض أو أسباب أخرى ، حيث يمثلون نسبة مئوية (68.571%) من القسم و(28.235%) من المجتمع .

وقسمت العينة إلى مجموعتين (تجريبية ، وضابطة) حيث كان عدد الطلاب (12) طالب لكل مجموعة ، أجرى الباحث التجانس للمجموعتين ككل والتكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر، مؤشرات فسيولوجية (الضغط الدموي ، معدل ضربات القلب ، الاختبارات قيد الدراسة) .

حيث تم توزيع عينة البحث الى مجموعتين (التجريبية) التي تستخدم التمرينات الترويحوية (النفسية) ، والمجموعة (الضابطة) استخدمت الدروس المعدة نفسها من قبل المسؤول المساعد لمسؤول شعبة الأنشطة اللاصفية في كلية

الفنون الجميلة في جامعة القادسية عدا التمرينات الترويحية (النفسية) ، وتم القياس للمؤشرات (الضغط الدموي ، ومعدل ضربات القلب) واختبار المهارات لمختلف الفعاليات (المناولة (كرة القدم)، التصويب (كرة السلة) ، الأرسال (الكرة الطائرة) للطلاب في القياسات والاختبارات القبلية والتي هي من الدروس المعدة من قبل مسؤول الشعبة في الكلية أعلاه ، وكذلك إعادة هذه القياسات والاختبارات قيد الدراسة في القياسات والاختبارات البعدية بعد البرنامج المعد للتمرينات الترويحية (النفسية) من قبل الباحث ومن ثم تبويب البيانات في استمارات خاصة ووضعها في الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج والمقارنة بين هذه المجموعتين لمعرفة الأثر لهذه التمرينات والأفضل بينها بين المجموعتين .

جدول (1) يبين التجانس للمجموعتين ككل

| ت | المتغيرات               | وحدات القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الاختلاف |
|---|-------------------------|--------------|---------------|-------------------|----------------|
| 1 | الطول                   | سم           | 172,611       | 3,073             | 1,780%         |
| 2 | الوزن                   | كغم          | 69,882        | 5,385             | 7,705%         |
| 3 | العمر                   | سنة          | 18,611        | 0,377             | 2,025%         |
| 4 | المناولة (كرة القدم)    | درجة         | 2.392         | 0.054             | 2.257%         |
| 5 | التصويب (كرة السلة)     | عدد          | 5.919         | 1.017             | 17.181%        |
| 6 | الأرسال (الكرة الطائرة) | درجة         | 15.298        | 2.177             | 14.230%        |

وكما مبين في الجدول (1) إن قيم معامل الاختلاف قد انحصرت تحت (30%) وهذا يدل على تجانس العينة في المجموعتين ككل "فكلما قرب معامل الاختلاف من (1%) يعد تجانساً عالياً وإذا زاد عن (30%) يعني إن العينة غير متجانسة" (وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي ، 1999 ، ص161)

جدول (2) يبين التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية ، الضابطة) في الحالة الطبيعية لأفراد عينة البحث

| ت  | المتغيرات               | المجموعة التجريبية |       | المجموعة الضابطة |       | قيمة (ت) المحسوبة* | دلالة الفروق |
|----|-------------------------|--------------------|-------|------------------|-------|--------------------|--------------|
|    |                         | س                  | ± ع   | س                | ± ع   |                    |              |
| -1 | الضغط العالي            | 130.71             | 1.207 | 129.38           | 1.415 | 0.491              | عشوائي       |
| -2 | الضغط الواطئ            | 85.229             | 1.381 | 86.792           | 1.311 | 0.922              | عشوائي       |
| -3 | معدل ضربات القلب        | 80.106             | 1.399 | 79.403           | 1.504 | 1.019              | عشوائي       |
| -4 | المناولة (كرة القدم)    | 2.411              | 0.067 | 2.502            | 0.062 | 0.368              | عشوائي       |
| -5 | التصويب (كرة السلة)     | 6.033              | 1.109 | 5.973            | 1.032 | 0.814              | عشوائي       |
| -6 | الأرسال (الكرة الطائرة) | 15.501             | 2.406 | 15.188           | 2.339 | 0.295              | عشوائي       |

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22) = 1.717

## 2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية .
- الملاحظة والتجريب ، القياس والاختبار .
- استمارة جمع البيانات .
- استمارة تفريغ البيانات .
- شريط قياس (سنتمتر ، كتان).
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- ملاعب قانونية (كرة القدم ، كرة السلة ، الكرة الطائرة) ، صافرة ، ساعة توقيت عدد/2 .
- كاميرا فيديو نوع (SONY) يابانية الصنع .
- كرات قدم ، وكرات سلة ، وكرات طائرة .
- جهاز (Balance) لقياس (معدل ضربات القلب ، معدل ضغط الدم).

## 2-4-1 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة من (5) طلاب وهم من ضمن مجتمع البحث ، والغرض من التجربة الاستطلاعية هو:

- الوقت اللازم لأداء التمرينات والوقت اللازم لتكرارها (الاستفادة منه في وضع الأوقات المناسبة لكل تمرين).
- جاهزية الفريق المساعد وتنظيم الاستمارات الخاصة بتسجيل الدرجات المخصصة للقياسات والاختبارات .
- صلاحية الأدوات المستخدمة بالبحث لجهاز (Balance) والتمرينات وماهي إمكانية تلف هذه المواد والبطارية والزمن الذي يستغرق لمعالجة ذلك .

## 2-4-2 القياس بجهاز (Balance) (معدل ضربات القلب ، معدل ضغط الدم):

استخدم الباحث جهاز (Balance) لقياس (معدل ضربات القلب ، معدل ضغط الدم) حيث يجلس المختبر بصورة مريحة على الكرسي ويتم تثبيت الجهاز بوساطة لفافة الساعد التي تُربط حول رسغ اليد اليسرى للمختبر مع الحفاظ على الذراع بحيث يكون الجهاز موازياً لموقع القلب وموازياً لعرض اليد (امتداد) في الطرف العلوي ، يتم الضغط على زر التشغيل وبعد البدء بالنفخ في لفافة الساعد تظهر بيانات يتم تسجيلها باستمارة خاصة أعدت لذلك .

واستخدم الباحث التمرينات الترويحوية (النفسية) على عينة البحث (المجموعة التجريبية) لفترة (8) أسابيع بواقع وحدة في الأسبوع ، حيث أشتملت التمرينات على (الاسترخاء البدني، والتنفس) وزمن التمرينات الترويحوية (النفسية) الخاصة يتراوح (10-15) دقيقة في هذا الدرس المعطى لهم مع إعطاء مدة للراحة وفق كل تمرين نفسي وصعوبته حيث راعى الباحث التدرج بالتمرينات من السهل الى الصعب .

### 3-4-2 الاختبارات قيد الدراسة:

3-4-1 اختبار المناولة: (عبد الله حويل فرحان الكعبي ، 2008 ، ص110)

- أسم الاختبار: اختبار دقة تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض .
- الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة .
- طريقة الأداء: نرسم ثلاثة دوائر متحدة المركز أقطارها (3) م (5) م (7) م ، يحدد خط البدء على بعد (25) م من مركز الدائرة وبطول (5)م جانبا يقف اللاعب خلف خط البداية ثم يقوم بمناولة الكرات الخمس على التوالي في الهواء محاولاً إسقاطها في الدائرة الصغيرة ، يعطى اللاعب محاولتين متتاليتين ، عندما تمس الكرة أي خط مشترك تحتسب الدرجة الأكبر ، كل محاولة (5) كرات .
- طريقة التسجيل: أصغر دائرة (3) درجات - (2) درجة الدائرة الثانية - (1) درجة الدائرة الثالثة - (صفر) خارج الدائرة .
- وحدة القياس: الدرجة .

2-3-4-2 اختبار التصويب من أسفل السلة: (علي سلوم جواد ، 2004 ، ص180)

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة التصويب من أسفل السلة .
- الادوات : ملعب كرة السلة ، كرة سلة ، ساعة توقيت .
- طريقة الاداء : يقف المختبر أسفل السلة مباشرة وهو ممسك بالكرة ، وعند سماع اشارة البدء ، يقوم بالتصويب على السلة (بيد واحدة او باليدين) محاولاً اصابة الهدف ثم استعادة السيطرة على الكرة بسرعة (سواء حقق الهدف ام لا يحقق) ، وهكذا يكرر العمل بأسرع ما يمكن مع محاولة اصابة الهدف أكبر عدد ممكن من الاهداف خلال (30) ثانية وهي الفترة المحددة للأداء على ان يتوقف المختبر عند سماع اشارة النهاية .
- التسجيل : يحسب للمختبر درجة واحدة لكل هدف يحققه خلال الفترة الزمنية المحددة .

3-4-2-2 اختبار الأرسال: (علي مهدي وعادل مجيد ، 2015 ، ص143)

- الهدف من الاختبار: قياس دقة الأرسال في الكرة الطائرة في موقف مشابه للمباراة.
- الأدوات: ملعب كرة الطائرة قانوني ، شريط لاصق ، كرات طائرة قانونية .
- وصف الأداء: يقف المختبر في منطقة الأرسال في منتصف خط النهاية للملعب (النصف المواجهة لنصف الملعب المقسم على بعد 9م من الشبكة) ومن هذا المكان والمختبر ممسك بالكرة يقوم بأداء مهارة الأرسال لتعبر الكرة الشبكة الى نصف الملعب المقسم .
- الشروط: لكل مختبر عشر محاولات ، في حالة لمس الكرة الشبكة ووصولها الى نصف الملعب المقسم أو خروجها للخارج تحسب محاولة للمختبر (ضمن العشر محاولات) ولا تحسب له نقط .

- التسجيل : يحسب لكل مرة إرسال صحيح رقم المنطقة التي تهبط فيها الكرة في نصف الملعب المقسم ولما كان للمختبر عشر محاولات على هذا الاختبار ولكون الدرجات موزعة على المناطق (1-4) درجات فإن الدرجة العظمى لهذا الاختبار (40) درجة على أن يلحظ سقوط الكرة على خط يتصل بين منطقتين بحسب درجة المنطقة الأعلى .

|   |   |   |
|---|---|---|
| 4 |   |   |
| 3 | 2 | 3 |
|   | 1 |   |
|   |   |   |

شكل (1) يوضح اختبار الأرسال

#### 2-4-4 القياسات والاختبارات القبلية:

اجرى الباحث القياسات والاختبارات القبلية على جهاز (Balance) لقياس (معدل ضربات القلب ، معدل ضغط الدم) للمؤشرات الفسيولوجية وبعد تهيئة الطلاب إجراء الاختبارات القبلية لأداء المهارات قيد الدراسة (دقة المناولة (كرة القدم) ، التصويب (كرة السلة) ، دقة الأرسال (الكرة الطائرة) في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي في يوم الاحد المصادف 2019/2/24 بعد التأكيد على تهيئتهم من ناحية الاحماء وتهيئة المفاصل والعضلات ، وتفرغ البيانات باستمارات خاصة معدة لذلك وتثبيت الظروف التي جرت فيها هذه القياسات والاختبارات لاعتمادها بالقياسات والاختبارات البعدية .

#### 2-4-5 التجربة الرئيسية:

أن أغلب الطلاب وفي المرحلة الدراسية الأولى ولطبيعتهم اتجاه بعض الفعاليات التي لم يمارسوها كثيراً في حياتهم اليومية بالرغم وأن مارسوا بعضها فتكون من منظور اللعب والترويح فقط وعندما يتطلب منهم التأكيد على بعض النواحي الفنية لهذه الألعاب من حيث المسار الحركي أو الأداء الفني الدقيق سوف يؤثر ذلك عليهم وتظهر لديهم قلق الحالة مما يوترهم عند أدائهم لهذه المهارات لذلك أرتأى الباحث وضع تمرينات ترويحوية (نفسية) لتقليل القلق والتوتر لديهم ، وبعد إن قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية والقياسات والاختبارات القبلية على عينة البحث ، اشتملت التجربة الرئيسية على:

- استخدم الباحث التمرينات الترويحوية (النفسية) على عينة البحث (المجموعة التجريبية) لفترة (8) أسابيع بواقع وحدة في الأسبوع وحسب النشاط اللاصفي لهم ، حيث اشتملت التمرينات الترويحوية على (الاسترخاء البدني، والتنفس) وزمن

التمرينات الترويحية النفسية الخاصة يتراوح (10-15) دقيقة مع إعطاء مدة للراحة وفق كل تمرين تروحي (نفسي) وصعوبته حيث راعى الباحث التدرج بالتمرينات الترويحية من السهل الى الصعب .

- قام الباحث بوحدة أسبوعية وحسب المحاضرات الخاصة بالنشاط اللاصفي لـ (عينة البحث) سواء كانت المجموعة (تجريبية) وفق التمرينات الترويحية والمجموعة (الضابطة) التي تعمل وفق الخطة التدريسية بدون هذه التمرينات المعطاة للمجموعة التجريبية .

- الفترة التي أستخدمت فيها هذه التمرينات : (8) وحدات وبواقع (1) وحدة في الأسبوع ولـ (8) أسابيع .  
- مدة الوحدة التعليمية : (90) دقيقة ككل .

- استخدام التمرينات الترويحية (النفسية) للمجموعة (التجريبية) حيث يقوم الطلاب مع بعضهم بأداء التمرينات بعد تعريفهم بكيفية أدائها بصورتها الصحيحة والتأكيد على ذلك وبإشراف الباحث حتى يتم إحراز الغرض منها بأفضل ما يمكن وحصر المتغيرات الدخيلة وتشذيبها بحيث يظهر للتمرينات الترويحية النفسية الأثر سواء كان إيجابياً أو سلبياً والأخذ به .

#### 2-4-6 القياسات والاختبارات البعدية:

أجرى الباحث القياسات والاختبارات البعدية للطلاب في يوم الخميس المصادف 2019/4/18 على جهاز (Balance) لقياس (معدل ضربات القلب ، معدل ضغط الدم) للمؤشرات الفسيولوجية وبعد تهيئة الطلاب إجراء الاختبارات البعدية لأداء المهارات قيد الدراسة (المناولة (كرة القدم) ، والتصويب (كرة السلة) ، والارسال (الكرة الطائرة) بعد التأكيد على تهيئتهم من ناحية الاحماء وتهيئة المفاصل والعضلات ، ومن ثم الإيعاز بالمباشرة بالأداء وتفرغ البيانات باستمارات خاصة معدة لذلك وبعد انتهائهم من فترة استخدام التمرينات الترويحية (النفسية) وتثبيت الظروف نفسها للقياسات والاختبارات القبلية .

2-5 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية المجهزة بالحاسوب (SPSS) Version (22) .

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- النسبة المئوية .
- معامل الاختلاف .
- قانون (ت) للعينات المترابطة والمستقلة .
- حجم الأثر .

#### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

جدول (3) يبين قيمة (ت) المحسوبة وحجم الأثر بين القياسات والاختبارات القبلية والبعدية قيد الدراسة للمجموعة (التجريبية)

| ت  | المتغيرات               | القبلية |       | البعدية |       | قيمة (ت)<br>المحسوبة* | دلالة<br>الفروق | حجم<br>الأثر* | دلالة<br>الأثر |
|----|-------------------------|---------|-------|---------|-------|-----------------------|-----------------|---------------|----------------|
|    |                         | س       | ± ع   | س       | ± ع   |                       |                 |               |                |
| 1- | الضغط العالي            | 130.71  | 1.207 | 125.62  | 1.309 | 8.115                 | معنوي           | 0.937         | كبير           |
| 2- | الضغط الواطئ            | 85.229  | 1.381 | 81.118  | 1.697 | 6.099                 | معنوي           | 0.897         | كبير           |
| 3- | معدل ضربات القلب        | 80.106  | 1.399 | 77.815  | 1.524 | 3.947                 | معنوي           | 0.796         | كبير           |
| 4- | المناوله (كرة القدم)    | 2.411   | 0.067 | 4.208   | 0.205 | 5.702                 | معنوي           | 0.884         | كبير           |
| 5- | التصويب (كرة السلة)     | 6.033   | 1.109 | 8.916   | 1.361 | 7.933                 | معنوي           | 0.935         | كبير           |
| 6- | الأرسال (الكرة الطائرة) | 15.501  | 2.406 | 20.773  | 2.775 | 10.331                | معنوي           | 0.960         | كبير           |

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) = 1.796

من خلال الجدول (3) أظهرت النتائج للقياسات والاختبارات القبلية والبعدية قيد الدراسة للمجموعة (التجريبية) معنوية الفروق في جميع المتغيرات وهذا يدل على ان لمتغير قلق الحالة دور كبير في هذه الفروق ، أي له تأثير إيجابي من خلال انخفاض المؤشرات الفسيولوجية (معدل ضغط الدم ، ومعدل ضربات القلب) في القياسات والاختبارات البعدية ، أي هناك استتارة فسيولوجية طرأت على هذه المتغيرات للطلاب ففي القياسات والاختبارات القبلية ونتيجة لعدم معرفتهم في أداء بعض المهارات المدروسة لأنهم كانوا يلعبون بشكل طبيعي بدون أي صعوبات ولكن في الجانب الأكاديمي تم التعرف عليها وفق أسس علمية مدروسة ذلك أوجد عندهم قلق الحالة في حالة عدم تمكنهم من أدائها بصورة صحيحة أمام زملائهم وهذا يشير الى معاناتهم من الشك والقلق في قدرتهم نظراً للضغوط النفسية عليهم ، ولكن عند إعطائهم التمرينات الترويحية (النفسية) وفق البرنامج المعد من قبل الباحث ولمدة زمنية أدت الى انخفاض القياسات للمؤشرات الفسيولوجية وزيادة في درجات الاختبارات للمهارات قيد الدراسة ، وأظهر حجم الأثر ودلالاته (الكبيرة) لجميع المتغيرات المدروسة حجم هذه الفروق في ذلك الأثر الإيجابي ، وهذا يحقق الغرض من هذه الدراسة .

حيث "إن التدريب المنظم يؤدي إلى زيادة كفاءة عمل الجهاز العضلي ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلات سواء كانت حركية أو ثابتة" (أحمد أمين فوزي ، 2003 ، ص15)

وان استخدام التمرينات الترويحية (النفسية) وما أشتمل عليها من تقنيات الاسترخاء والتنفس العميق الذان ساهما في تحسين نوعية وكمية الأداء ومن ثم أثرا ايجابياً في المتغيرات قيد الدراسة عن طريق التحكم في الجهاز العصبي والاحساس بالفرق بين التوتر والاسترخاء العقلي والعضلي .

وقد أكد (محمد حسن علاوي) "ان التدريب الاسترخائي يعد من الوسائل الناجحة لضبط الحالة البدنية والنفسية"

\* حجم الأثر : (11 : 209)

- (0.10 - 0.29) = صغير .
- (0.30 - 0.49) = متوسط .
- (0.50 - فما فوق) = كبير .

(محمد حسن علاوي ، 1997 ، ص18)

جدول (4) يبين قيمة (ت) المحسوبة وحجم الأثر بين القياسات والاختبارات القبلية والبعديّة قيد الدراسة للمجموعة (الضابطة)

| ت  | المتغيرات             | القبلية |       | البعديّة |       | قيمة (ت) المحسوبة* | دلالة الفروق | حجم الأثر* | دلالة الأثر |
|----|-----------------------|---------|-------|----------|-------|--------------------|--------------|------------|-------------|
|    |                       | س       | ± ع   | س        | ± ع   |                    |              |            |             |
| -1 | الضغط العالي          | 129.38  | 1.415 | 128.11   | 1.502 | 1.538              | عشوائي       | 0.456      | متوسط       |
| -2 | الضغط الواطئ          | 86.792  | 1.311 | 85.609   | 1.388 | 1.449              | عشوائي       | 0.434      | متوسط       |
| -3 | معدل ضربات القلب      | 79.403  | 1.504 | 77.214   | 1.408 | 1.475              | عشوائي       | 0.441      | متوسط       |
| -4 | المنافسة (كرة القدم)  | 2.502   | 0.062 | 3.117    | 0.104 | 1.611              | عشوائي       | 0.473      | متوسط       |
| -5 | التصويب (كرة السلة)   | 5.973   | 1.032 | 8.371    | 1.276 | 2.399              | معنوي        | 0.624      | كبير        |
| -6 | الأرسال (كرة الطائرة) | 15.188  | 2.339 | 17.893   | 2.663 | 3.077              | معنوي        | 0.716      | كبير        |

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) = 1.796

ومن خلال الجدول (4) أظهرت النتائج للقياسات والاختبارات القبلية والبعديّة قيد الدراسة للمجموعة (الضابطة) معنوية الفروق في متغيري (التصويب ، والأرسال) وهذا يدل على أن لمتغير قلق الحالة دور كبير في هذه الفروق ، أي له تأثير إيجابي في هاذين المتغيرين وعشوائيته في المتغيرات الأخرى بالرغم من أن هناك فروق بسيطة وغير محسوسة إحصائياً بل يمكن ملاحظتها من خلال من خلال حجم الأثر ودلالته التي تتراوح ما بين (المتوسطة ، والكبيرة) لبعض المتغيرات المدروسة وحجم هذه الفروق في ذلك الأثر الإيجابي البسيط ، وأن انخفاض المؤشرات الفسيولوجية (معدل ضغط الدم ، ومعدل ضربات القلب) في القياسات والاختبارات البعديّة تشير الى أن هناك استثارة فسيولوجية طرأت على هذه المتغيرات للطلاب لهذه المجموعة (الضابطة) أي أن الدروس المعطاة من المدرس الآخر المعاون لمسؤول شعبة الأنشطة اللاصفية قد أثر بالإيجاب ولو كان بسيطاً بالنسبة للمجموعة (التجريبية) التي تستخدم التمرينات الترويحية ، وهذا يحقق الغرض من هذه الدراسة .

جدول (5) يبين قيمة (ت) المحسوبة وحجم الأثر بين القياسات والاختبارات البعديّة بين المجموعتين (التجريبية ، والضابطة)

| ت  | المتغيرات    | القبلية |       | البعديّة |       | قيمة (ت) المحسوبة* | دلالة الفروق | حجم الأثر | دلالة الأثر |
|----|--------------|---------|-------|----------|-------|--------------------|--------------|-----------|-------------|
|    |              | س       | ± ع   | س        | ± ع   |                    |              |           |             |
| -1 | الضغط العالي | 125.62  | 1.309 | 128.11   | 1.502 | 2.031              | معنوي        | 0.431     | متوسط       |
| -2 | الضغط الواطئ | 81.118  | 1.697 | 85.609   | 1.388 | 3.739              | معنوي        | 0.661     | كبير        |

\* حجم الأثر : (11 : 209)

- (0.10 - 0.29) = صغير .

- (0.30 - 0.49) = متوسط .

- (0.50 - فما فوق) = كبير .

|    |                         |        |       |        |       |       |        |       |       |
|----|-------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 3- | معدل ضربات القلب        | 77.815 | 1.524 | 77.214 | 1.408 | 0.922 | عشوائي | 0.212 | صغير  |
| 4- | المناولة (كرة القدم)    | 4.208  | 0.205 | 3.117  | 0.104 | 1.755 | معنوي  | 0.382 | متوسط |
| 5- | التصويب (كرة السلة)     | 8.916  | 1.361 | 8.371  | 1.276 | 1.089 | عشوائي | 0.248 | صغير  |
| 6- | الأرسال (الكرة الطائرة) | 20.773 | 2.775 | 17.893 | 2.663 | 2.147 | معنوي  | 0.451 | متوسط |

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22) = 1.717

ومن خلال الجدول (5) أظهرت النتائج للقياسات والاختبارات البعدية قيد الدراسة بين المجموعتين (التجريبية ، والضابطة) معنوية الفروق في متغيرات (معدل ضغط الدم ، والمناولة ، والأرسال) من خلال مقارنة قيمة (ت) المحسوبة مع قيمتها الجدولية والبالغة (1.717) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22) ، وهذا يدل على ان لمتغير قلق الحالة دور كبير في هذه الفروق بين هذه المجموعتين من حيث الانخفاض والارتفاع ، أي له تأثير إيجابي في هذه المتغيرات وعشوائيتها في المتغيرات الأخرى (معدل ضربات القلب ، والتصويب) بالرغم من ان هناك فروق بسيطة وغير محسوسة إحصائياً بل يمكن ملاحظتها من خلال من خلال حجم الأثر ودلالته التي تتراوح ما بين (الصغير ، والمتوسط ، والكبير) لبعض المتغيرات المدروسة وحجم هذه الفروق في ذلك الأثر الإيجابي البسيط بين المجموعتين في القياسات والاختبارات البعدية وانها تشير الى أن هناك استثارة فسيولوجية طرأت على هذه المتغيرات للطلاب بينها ولصالح المجموعة التجريبية في القياسات والاختبارات البعدية بالنسبة للمجموعة (التجريبية) التي تستخدم التمرينات الترويحوية (النفسية) ، وهذا يحقق الغرض من هذه الدراسة .

يعزو الباحث الى ان تطبيق التمرينات الترويحوية (النفسية) أظهرت تلك الفروق بينها ولصالح ما بعد تطبيق هذه التمرينات ، أي ان لها تأثير إيجابي في انخفاض قلق الحالة لدى الطلاب في كليات الغير اختصاص عند ممارستهم الأنشطة اللاصفية المُعطاة من قبل مسؤولي الشعب فيها ، إذ تحتوي هذه التمرينات الترويحوية (النفسية) على معالجة اضطرابات القلق الذي يتضمن التقنيات الحديثة والوسائل المتقدمة للانتقال حول النواحي غير الطبيعية لردود الفعل عن القلق ، وان الضعف الناتج عن الاعداد النفسي للطلاب يسبب لهم (الضيق ، الخوف ، التوتر ، القلق . . . . الخ ، وان استخدام تقنيات حديثة مثل (الاسترخاء البدني) التعاقبي عن طريق محاولة الطلاب قبض عضلاتهم ثم انبساطها بطريقة تعاقبية ، إذ ان الانقباض لثواني معدودة ثم الانبساط العضلي لثواني مضاعفة يجعل العضلات في حالة الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض .

"إذ ان تعاقب الانقباض والانبساط يؤدي الى امداد العضلات بالدم الذي يؤدي بدوره الى تغذيتها وتصبح قادرة على الاستجابة الحركية الصحيحة والدقيقة بدون أي توتر (سهاد عبد علكم ، 2007 ، ص 181)

"أن تدريبات الاسترخاء لها تأثير إيجابي ودور في تطوير مستوى الأداء المهاري والعضلي"

(عزيز محمد عفيفي ، 2001 ، ص 37)

وان تقنية التنفس العميق هو الذي ينشط الدورة الدموية وينقي الدم من جميع الشوائب ويساعد الى حد كبير الى التحكم في وظائف الجسم والتخلص من التوتر والقلق كما انه يعد النية للنشاط الحيوي ، والتنفس العميق يخفف من حدة التوتر والقلق وبذلك تصبح المشاعر السلبية أضعف مما كانت عليه ويعد مفتاح انجاز أو أداء الاسترخاء الفاعل في التحكم

في التوتر العضلي ويساعد الأداء عن طريق زيادة كمية الاوكسجين في الدم مما يزيد من الطاقة في العضلات .  
 "عندما يكون اللاعب تحت ضغط أو توتر ما فإن تنفسه يصبح قصير وغير منتظم ، اما عندما يكون اللاعب هادئاً  
 وواثقاً بنفسه وقادراً على التحكم في ذاته فإن تنفسه يكون عميقاً "

(محمد حسن علاوي ، 1997 ، ص3)

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

- 1- للتمرينات الترويحية (النفسية) الأثر الإيجابي في خفض الضغط العالي والوطني ومعدل ضربات القلب لدى طلاب كليات الغير اختصاص .
- 2- للتمرينات الترويحية (النفسية) الأثر الإيجابي في خفض قلق الحالة لأداء بعض المهارات الخاصة بالانشطة اللاصفية لطلاب كليات الغير اختصاص .
- 3- هناك دور فاعل وإيجابي للتمرينات الترويحية (النفسية) للحد من قلق الحالة بشكل عام .

##### 4-2 التوصيات:

- 1- استخدام التمرينات الترويحية (النفسية) في المناهج التدريبية والتعليمية التي يعدها مسؤولي الشعب الخاصة بالانشطة اللاصفية للكليات الغير الاختصاص في جميع الجامعات العراقية .
- 2- ضرورة استخدام وبشكل كبير للتمرينات الترويحية (النفسية) ضمن الوحدة التعليمية التي يعدها مسؤولي الشعب بالانشطة اللاصفية لما لها من دور كبير بتحسين الجانب النفسي وانخفاض القلق والتوتر بأفضل ما يمكن .
- 3- إجراء بحوث مماثلة على فعاليات أخرى وكذلك تمرينات ترويحية أخرى .

#### المصادر

- أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 2003 .
- الشبكة المعلوماتية ، الانترنت الدولية : القلق التنافسي ، 2007 .
- سهاد عبد علكم : قياس بعض المتغيرات الفسلجية للتعرف على قلق الحالة وأثر برنامج التهدئة النفسية في التخفيف منه ، أطروحة دكتوراه ، 2007 .

- عبد الله حويل فرحان الكعبي : تأثير مناهج تدريبية بحجوم مختلفة على المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والأداء المهاري للناشئين بكرة القدم , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية , 2008م.
- عزيز محمد عفيفي : أثر استخدام التدريب البلومتيك والتدريب العضبي على الإحساس بالأمان النفسي وبعض القدرات الحركية الخاصة بسباق (400م) حواجز , أطروحة دكتوراه , جامعة الزقازيق , 2001.
- علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي , الطيف للطباعة , 2004.
- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات , ط3 , دار الفكر العربي , القاهرة , 1997 .
- محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية , دار الفكر العربي , القاهرة , 2002 .
- علي مهدي وعادل مجيد : الاختبارات الميدانية في فعالية الكرة الطائرة , ط1 , العراق , دار نيبور للطباعة والنشر والتوزيع , 2015.
- وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 1999 .

#### نموذج لبعض التمرينات الترويحية (النفسية)

- التمرين الأول: (التحكم في التنفس) زمنه (4 دقائق).

- 1- اجلس أو قف في مكان تستطيع منه رؤية ساعة بوضوح , وضع يديك الجزء الأسفل من ضلوعك , ثم عد مرات التنفس (الشهيق والزفير) في دقيقة كاملة (العد المعتاد يصل ما بين 14-16 مرة) .

2- تنفس بطريقة أسرع عن المعتاد في دقيقة كاملة ، والمعروف ان الانسان يستطيع ان يزيد سرعة تنفسه من دون صعوبة .

3- الاستراحة قليلاً مدة دقيقة واحدة حتى يهدأ سرعة التنفس ، ثم تكرار التمرين ، بسرعة أكثر ببطئاً من التنفس العادي في الدقيقة كاملة ، بالتمرين سوف تجد انه من الممكن الاعتياد على التنفس البطيء ، بحيث تصل مرات تنفسك في الدقيقة الى (6 مرات) فقط وهو المعدل العادي في أثناء تمرينات التأمل .

- التمرين الثاني: (انقباض الذراعين) زمنه (25 ثانية) ، عدد التكرارات مرتان .

1- الاحتفاظ بالتوتر لـ (5) ثواني وبواقع مرتين ، أترك نصف التوتر يخرج ، ثم بعد (5) ثواني أخرى تخلص من النصف الآخر .

2- لاحظ نقص التوتر ، وركز على التوتر المتبقي .

3- أترك اليدين في حالة استرخاء كامل ، والتركيز على الاسترخاء التام ليديك من (10-15) ثانية .

- التمرين الثالث: (التنفس العميق) زمنه (10 ثانية) ، عدد التكرارات (10) مرات .

1- تنفس (شهيق) ببطء وعمق دافعاً معدتك الى الخارج ، بحيث يوضع حجابك الحاجز في أقصى وضع له .

2- أوقفك تنفسك مدة قصيرة (5 ثانية) .

3- زفير ببطء ، وانت تفكر بالاسترخاء (5 ثانية) .

- التمرين الرابع: (تجعيد جبهة الرأس ، كلما أمكن ذلك) زمنه (75 ثانية) ، عدد التكرارات مرتان .

1- أحتفظ بالتوتر لـ (5) ثواني ، أترك نصف التوتر يخرج ، ثم بعد (5) ثواني أخرى تخلص من النصف الآخر .

2- ركز على تطور الشعور بالاسترخاء ، ومقارنة ذلك بالتوتر الذي كان موجوداً (5 ثانية) .

3- ركز الان حوالي دقيقة على استرخاء جميع عضلات جسمك .

- التمرين الخامس: (أضغط على أسنانك ، ولاحظ التوتر في عضلات الفكين) زمنه (25 ثانية) ، عدد التكرارات مرتان .

1- أحتفظ بالتوتر لـ (5) ثواني ، أترك نصف التوتر يخرج ، ثم بعد (5) ثواني أخرى تخلص من النصف الآخر .

2- استرخاء الفم كاملاً ، تباعد الشفتين قليلاً ، التركيز على الاسترخاء الكلي لهذه العضلات حواي (15 ثانية) .

- التمرين السادس: (توتر اللسان ، بدفعه نحو سقف الفم بقوة كلما أمكن ذلك) زمنه (10 ثانية) ، عدد التكرارات مرتان .

1- أحتفظ بالتوتر لـ(5) ثواني ، أترك نصف التوتر يخرج ، ثم بعد (5) ثواني أخرى تخلص من النصف الآخر ، ثم الاسترخاء الكامل للسان .

2- الان ركز على الاسترخاء الكامل لعضلات الرقبة ، الفكين ، اللسان .

- التمرين السابع: (العينان مغلقتان ، تحريك بؤرة العين للأعلى لمشاهدة شيء مرتفع) زمنه (10 ثانية) .

1- الاحتفاظ بالتوتر لـ(5) ثواني وبواقع مرتين ، أترك نصف التوتر يخرج ، ثم بعد (5) ثواني أخرى تخلص من النصف الآخر .

2- الاسترخاء الكامل للعينين .

3- ركز على انتشار الاسترخاء في العينين ، وركز كذلك على عضلات الوجه الأخرى .

- التمرين الثامن : (تمرين تنفسي مركز) زمنه (20 ثانية) ، عدد التكرارات (4) مرات .

وهو أسلوب سهل وطريقة سريعة لاسترخاء الجسم كله ، ويتضمن :

1- ابحث عن مكان تستطيع فيه الجلوس بهدون وبلا حركة .

2- شهيق عميق من الأنف وزفير من الفم وكا يأتي :

- شهيق من الأنف بالعدد حتى (4) ، ثم .

- زفير من الفم حتى (4) ، وثم .

- قم بالتركيز على استرخاء أطراف أصابع اليد .

3- أداء الخطوة الثانية نفسها ، ولكن التركيز يكون على استرخاء أصابع القدمين .

4- قف وكرر في صمت (أنا أشعر بأني جاهز - أنا أشعر بأني على مايرام) .